

## WorkLifeBalance

Das wichtige Thema unserer Zeit für Arbeitnehmer und auch Unternehmer, gerade auch für den Selbständigen, ist die Balance zwischen Arbeit und Leben. Hier im Gleichgewicht zu sein, strebt jeder von uns an.

Mein Angebot zur Work-Life-Balance, zu diesem Ausgleich zwischen Arbeitszeit und Lebenszeit, ist ein individuelles Programm in Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Kooperationspartnern.

Denn meist ist es nicht EINE Ursache allein, die zu einem persönlichen Ungleichgewicht führt, sondern ein Mix aus persönlichen Wünschen : Arbeitsleben : Gesundheit.

Sie hier wieder in BALANCE zu bringen, ist mein Ziel.

Gerne teile ich Ihnen den nächsten Veranstaltungsort/-datum mit, bzw. schule Sie und Ihre Mitarbeiter auch bei Ihnen im Betrieb. Besonders schön und zielführend ist es selbstverständlich, wenn Firmenseminare außer Haus in Seminarräumen stattfinden. Ich arbeite hier regelmäßig mit einigen Partnern im bayerischen Raum zusammen und mache Ihnen gerne Vorschläge dazu.

Schön, wenn ich von Ihnen höre!

*Sue  
Susanne J. Erber*

Susanne J. Erber  
Dorf Zellhub 7  
84307 Eggenfelden  
T (08721) 50 78 71  
F (08721) 50 84 40  
m 0160 979 60 621

[www.kreativbuero7.de](http://www.kreativbuero7.de)  
[post@kreativbuero7.de](mailto:post@kreativbuero7.de)

Bankverbindung  
HypoVereinsbank AG  
BLZ 710 212 70  
Kto 961 06 77

Steuernummer  
113/215/30267

USt-IdNr.  
DE 227349363

schreiben  
gestalten  
planen  
organisieren  
strukturieren  
koordinieren  
entlasten

## Mit welchem Schiff bin ich unterwegs?

*„Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will,  
für den ist kein Wind der richtige.“ (Seneca)*

*... und wer nicht erkennt mit welchem Schiff, auf welcher Route und in welchem Gewässer er zu diesem Hafen segelt, der wird ihn nicht erreichen.*

Ergänzung von Susanne J. Erber

Die Anforderungen an uns alle sind zwischenzeitlich sehr vielfältig geworden.

Wir stehen in den Spannungsfeldern von

Arbeit	:	Familie
Arbeitsalltag	:	Privatleben
Berufliche Zukunft	:	Fortbildung
Tagesablauf	:	Zeit für Gesundheit
Mein Arbeits-Tag usw. ...	:	„Freie“ Zeit für mich

- ⇒ Müssen diese Lebens-Felder im Gegensatz zueinander stehen?
- ⇒ Wie kann ich eine ganzheitliche Sichtweise erreichen?
- ⇒ Ich habe nie Zeit – und doch möchte ich das alles vereinbaren!

Wenn ich mich nicht selbst um diese Themen kümmere, dann werden eine allgemeine Unzufriedenheit und ein sich anschleichendes Gefühl des Ausbrennens im Gegensatz zum Wunschzustand von Zufriedenheit und Lebensqualität stehen. Unweigerlich folgt Burn-Out.

Gemeinsam machen sich die Workshop-Teilnehmer auf die Suche nach Schiff, Wind, Route, Gewässer und Hafen. Sie selbst entwickeln Strategien und Strukturen auf der Basis des eigenen Lebensweges und –zieles.

## Themenübersicht

Die nachstehenden Referenten, Trainer und Coaches haben sich zu einem Netzwerk zusammengeschlossen. Sie können sowohl einzeln für Vorträge, Workshops oder auch in Gemeinschaft für Mehrtages-Seminare gebucht werden.

### Susanne J. Erber

~~„Ich denk ich bin auf dem falschen Schiff“~~ Jetzt bin ich auf meinem Schiff angekommen!“  
Zielfindung – Strukturen und Strategien – Lebens-Zeitplan mit der Poster-Methode und kreativen Strukturtechniken.

### Ursula Benno - [www.ursula-benno.de](http://www.ursula-benno.de)

Physiotherapeutin, Feldenkraispädagogin  
Für ein bewegtes Leben – Spannung lösen – Stress bewältigen.

### Irmgard Maria Braun – [www.akademie-lebensfreude.de](http://www.akademie-lebensfreude.de)

Heilpraktikerin, Gordon Familientrainerin, Dozentin und Seminarleiterin  
Kreativ und konstruktiv Stress bewältigen – gewaltfrei Kommunizieren –  
Heilsame Gespräche führen.

### Sibylle E. Bauer

Farb-/Lichttherapeutin  
LEBENSFARBEN – der Schlüssel ins Unbewusste – Probleme erkennen und lösen.

### Dipl.-Ing. Birgit Heinkel

Innenarchitektin, zertifizierte Feng-Shui-Beraterin  
Das optimierte Arbeitsumfeld – ausgeglichen Arbeiten und Wohnen.

# Referentenprofil

Susanne J. Erber

- Mehrjährige Office-Erfahrung als Leiterin von Projekten und Arbeitsgruppen
- Über 25 Jahre Trainings- und Dozententätigkeit an div. Schulen und Ausbildungsinstituten, zuletzt an einer internationalen Hotelfachschule
- Selbständige Unternehmerin, Buchautorin, entwickelte die Poster-Methode®
- Farbtrainerin, ImageCoach und Officeberaterin mit eigener Beratungsagentur
- Mitarbeiterschulungen für Dienstleister und Freiberufler div. Branchen
- Schulungen für Existenzgründer und Selbständige

Freiberufliche Mitarbeiterin div. Beratungsfirmen: Betreuung von Projekten, Seminartätigkeit und Existenzgründungscoaching

Studium OfficeManagement in München und Bayreuth,  
Weiterbildung zur Beraterin und Trainerin Sekretärinnen (IHK-Prüfungen), Ausbildung zur ganzheitl. Farb- und Imagetrainerin

Branchenqualifikation:

Handel und Dienstleister, öffentliche Verwaltungen, Schul- und Ausbildungsbereich, Einrichtungsbranche, Gesundheitsbereich – Existenzgründer aller Branchen.

## Honorarsatz

Tagessatz	700,- €
Tagessatz bei 2 Referenten im Team	1200,- €
Stundensatz	87,50 €
Stundensatz bei 2 Referenten im Team	150,- €

Alle Honorarangaben zuzügl. gesetzl. MWSt., zuzügl. Fahrtkosten 0,30/km und evt. Übernachtungskosten